

Este año hay escasez de vacunas contra la gripe. Es muy importante estar alerta.

# Hábitos de

# Salud

Detenga el contagio de la gripe.

La American Lung Association sugiere los siguientes pasos para prevenir contagiarse o contagiar a otros con la gripe:

- **Lave sus manos a menudo.** La manera más común de contagio es tocarse los ojos, nariz o boca con manos llenas de gérmenes. Mantenga sus manos limpias y lejos de su cara.
- **Mantenga su distancia** cuando está enfermo o si está cerca de alguien enfermo.
- **Quédese en su casa.** Usted puede prevenir que otros se contagien cuando usted está enfermo. Recomendamos enfáticamente que no salga al trabajo, a la escuela, o a sitios públicos cuando está enfermo. Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.

***Recuerde, usted puede contagiar a otros hasta siete días después de enfermarse.*** Siguiendo estas sugerencias por una semana después de enfermarse usted ayudará a prevenir contagiar a otros con la gripe.

800-LUNG-USA  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

 **AMERICAN  
LUNG  
ASSOCIATION®**  

---

**100 YEARS • 1904-2004**